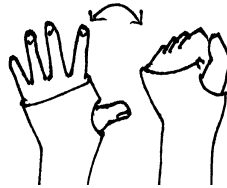


 <p>JAKOBSTAD Social- och hälsovårdsverket Sosiaali- ja terveysvirasto PIETARSAARI</p>	Asiakirjatyyppi POTILASOHJE		Sivu 1 (2)
Nimi KIPSATUN RANNEMURTUMAN / KÄDEN HARJOITUSOHJELMA	Laatinut: Kir.pkl Pvm 8.7.2015	Hyväksynyt: H.I. Pvm: 8.7.2015	Päivitetty: kir pkl Pvm: 29.4.2020

- Harjoitusohjelman tavoitteena on turvotuksen vähentyminen, vapaiden nivelten liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitäminen.
- Tue yläraaja yöksi kohoasentoon tyynyillä, tämä vähentää turvotusta.
- Mikäli turvotus rajoittaa sorminivelten liikkuvuutta, laita kylmäpakkaus ennen harjoitusta sormien päälle 5-10 min ajan. (Esim. vihannespussi, pyyhe suojana.)
- Käytä kättä kevyissä päivittäisissä askareissa, kuten kynän tai lusikan kiinnittäminen, välttäen vääntöliikkeitä.

HARJOITUS 1: vähintään 5 kertaa päivässä

- Pidä yläraaja kohoasennossa. Tee sormien napakkaa pumppausta 20 kertaa.



HARJOITUS 2: vähintään 5 kertaa päivässä

- Purista sormet nyrkkiin ja ojenna ne aivan suoriksi. Toista liikettä 20 kertaa.
- Vie peukalon kärki vuorotellen kutakin sormenpäätä vasten. Toista liikettä 10 kertaa.

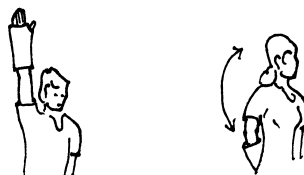


HARJOITUS 3: vähintään 5 kertaa päivässä

- Koukista ja ojenna kyynärniveltä. Toista liikettä 10 kertaa

HARJOITUS 4: 2-3 kertaa päivässä

- Nosta yläraaja vuoroin etu- ja sivukautta ylös, kunnes olkavarsi koskettaa korvaa. Toista liikettä 10 kertaa.
- Vie käsi vuorotellen niskaan ja ristiselkään. Toista liikettä 10 kertaa.



Viitteet/lisätiedot:

29.4.2020I:\Kvalitetshandbok\Kirurgi\Kirpk\Föreskrifter till portalen\Harjoitusohjelma, kipsattu ranne- tai käsimurtuman.odt